

творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

Таким образом, адаптивная физкультура — это, скорее, не метод лечения, а способ переключения внимания человека с болезни на общение, активный отдых и развлечение.

**Н. Н. Кузнецова, В. Сергеева**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Здоровье учащегося, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для учащихся этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. Именно поэтому в учебных учреждениях должны относиться к проблеме здоровья с большим интересом.

Традиционная организация образовательного процесса создает у учащихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Низкий уровень психического и физического здоровья предопределяет внедрение здоровьесберегающих технологий, под которыми понимается система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды,

направленных на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми среди всех известных образовательных технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости учащихся.

Главный упор, который должны делать преподаватели на уроках – это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения.

Построить эффективные, психологически комфортные взаимоотношения поможет творческий подход к образовательному процессу (применение нетрадиционных, активных форм и методов на уроках и во внеурочной деятельности, например, использование информационных технологии.). Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроя дает возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость.

Урок – главная составная часть учебного процесса. Для учащегося – это сложная работа, 40 минут сосредоточения, внимания и напряжения, где часто наблюдается физическая усталость. Для снятия напряжения и выполнения здоровьесберегающей составляющей проводятся динамические паузы: упражнения для глаз, опорно-двигательного аппарата, кистей рук и т.д. Если в течение урока используется один вид деятельности или 30-35 минут занимает фронтальная работа, то это приведет к невосприятию материала.

Рациональная организация урока (по Н.К. Смирнову) включает в себя разнообразные виды деятельности (4-7), частоту их чередования (7-10 мин), плотность урока не менее 60% и не более 75-80%, смену позы, физкультминутки эмоциональные разрядки. Все это снимает проблемы

переутомления, отсутствие интереса к изучаемой теме, учащиеся активны до конца урока, им нравится узнавать все больше нового.

Необходимым аспектом здоровьесберегающих технологий является соблюдение гигиенических требований (тепловой и световой режим, проветривание кабинета, чистота учебного помещения).

Используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформирует у учащегося стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Таким образом, педагогу необходимо использовать технологии здоровьесбережения в обучении и воспитании учащихся. Учитывать индивидуальные особенности учащегося, подбирать особый подход к каждому. Ориентироваться на создание психологического комфорта, через нестандартные, активные формы и методы обучения и воспитания. Подбирать методики и технологии соответствующие возрастным возможностям учащихся. Соблюдать гигиенические нормативы объема учебной, внеучебной нагрузки и домашних заданий.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий помогает повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировать у педагогов и учащихся ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, и непременно приведет к здоровому поколению.